

Claire Wilson

# KLÚČ

## K POROZUMENIU SPRÁVANIA DETÍ

Ako sa napojiť  
na seba a druhých



ULTIMO PRESS

# OBSAH

Predslov	V
Úvod: Pár slov pre vás	VI

## **PRVÁ ČASŤ: ČO SA V NÁS NAOZAJ DEJE?**

1	Lisin objav	2
2	Typická odpoveď	4
3	Nie ste na to sami	6
4	Zásadná otázka	8
5	Učme sa od zvierat	10
6	Celkový obraz	13
7	Neurocepcia vo filme	21
8	Nie sú to len deti	27

## **DRUHÁ ČASŤ: AKO PREŽIŤ**

9	Stratégie prežitia	30
10	Sociálne adaptívny systém	31
11	Mobilizácia/obrana	34
12	Imobilizácia – odpojenie – ustrnutie	38
13	Hľadanie súvislostí	41
14	Neviem si vybrať! (Účelové ustrnutie)	42
15	Sluch	44
16	Nevedomá voľba	47
17	Nestrácajte čas	50

## **TRETIA ČASŤ: NAPOJENÝ NA SEBA A DRUHÝCH**

18	Prežiť, keď nemáš na výber	56
19	Čo to znamená byť napojený na seba a druhých?	57
20	Prečo nie sme takí pokojní a napojení, ako chceme byť?	60
21	Čo nám pomôže napojiť sa na seba a druhých?	64
22	Napojiť sa pri balení darčiekov	70
23	Tajomstvo úsmevu	73
24	Zmena nastavenia	76

## **ŠTVRTÁ ČASŤ: NÁDEJ**

25	Výhody napojeného dospelého	84
26	Ako pomôcť deťom v štádiu ustrnutia	87
27	Čo deti naozaj potrebujú	90
28	Janin výnimočný príbeh	92
29	Timeout	94
30	Odo mňa pre vás: odkaz mojím čitateľom	96
31	Návrat k Lise	98
	Použitá literatúra	99
	Dodatočné zdroje	101
	Čo o tejto knihe povedali odborníci v oblasti duševného zdravia	103

# PREDSLOV

Až keď sa napojíme na seba, dokážeme plne porozumieť ľuďom okolo seba.

Knihu Klúč k porozumeniu správania detí sme objavili ako jeden z viacerých pokladov modernej neuropsychológie napísaný jednoduchou rečou pre rodičov a učiteľov. Pamätám si, ako som si počas čítania knihy vravela: „Je to vôbec možné? Konečne sme našli knihu, ktorá zrozumiteľne vysvetľuje, čo sa v nás všetkých deje.“ Claire Wilson sa podarilo to čo málokomu – neutekať do príbehov iných, ale zostať v sebe a porozumieť najskôr tomu, čo sa deje v nás.

Každý z nás si hľadá vysvetlenie, ako porozumieť správaniu ľudí okolo nás – detí, partnera, rodičov, učiteľov, ale aj samého seba. Systém našich stratégií, akými vytvárame vzťahy, prežívame a komunikujeme, ovplyvňuje náš neuronálny systém, náš mozog. Porozumenie celému tomuto zložitému systému v nás samých nám pomáha lepšie koordinovať a regulovať naše reakcie, emócie, komunikáciu, a tým vytvárať kvalitné a uspokojivé medziľudské vzťahy.

Knihu s radosťou púšťame do slovenských škôl ako ďalší krok k ich humanizácii, väčšiemu rešpektu a nenásiliu v školách. Prináša porozumenie učiteľkám, učiteľom a iným zamestnancom, aby oni sami, ako aj deti v školách zažívali bezpečné prostredie, v ktorom sa môžu vzdelávať a rozvíjať.

**Zuzana Krnáčová,  
Inklucentrum,  
Bratislava 2023**

## ÚVOD

# PÁR SLOV PRE VÁS

Ak ste rodičom, pedagogickým alebo odborným zamestnancom pracujúcim s deťmi alebo jednoducho chcete lepšie porozumieť deťom, s ktorými sa stretávate a na ktorých vám naozaj záleží – otvorili ste tú správnu knihu.

Ak chcete zistiť, ako týmto deťom umožniť naplno rozvinúť ich potenciál, nie ste sami. Ste jedným z mnohých ľudí na celom svete, ktorí sa chcú vzdelávať a rozvíjať kvôli deťom, ktoré majú radi.

Možno práve neviete ako ďalej, čo povedať alebo urobiť, aby ste pomohli dieťaťu, ktoré poznáte. Ak hľadáte cestu, som rada, že čítate tieto riadky. Túto knihu som napísala pre vás.

Som presvedčená, že každá situácia má svoje východisko, každý hlavolam svoje riešenie a každý cudzí jazyk svoju učebnicu. A každú skladačku je možné poskladať, ak máte všetky jej časti. Možno práve to je to riešenie: môžeme venovať všetok svoj čas a schopnosti na zloženie skladačky, ale nikdy ju neposkladáme, ak nám chýbajú základné diely. Často naozaj platí, že „nevieme to, o čom nevieme“. Možno aj vám chýba už len ten jeden dielik, pohľad z inej strany a potom už všetko do seba zapadne.

Myšlienka tejto knihy sa pomaly vynárala z rozhovorov, ktoré som za roky svojej praxe viedla s rodičmi, učiteľmi a terapeutmi. Nech sme boli kdekoľvek – v triede, zborovni, relaxačnej miestnosti alebo v niektorej z mnohých kancelárií, v ktorých som za tie roky pracovala –, vždy sme na ňu narazili pri hľadaní odpovede na otázku, čo sa deje s dieťaťom a ako mu pomôcť.

Spočiatku bola len jedným z intuitívnych riešení situácie, jednou z možností. Presné kontúry získala, keď sa vkradla na stránky mojej diplomovej práce a nakoniec sa stala hlavnou témou môjho výskumu. To, na čo som prišla, bolo natoľko presvedčivé, že som sa rozhodla tento dôležitý dielik skladačky (podložený neklamnými dôkazmi neurovedy) dostať k všetkým, čo ho potrebujú. Ak chceme lepšie porozumieť deťom a tomu, ako sa správa-

jú, keď sme s nimi, musíme najprv dobre rozumieť samým sebe: tomu, kým sme a čo im komunikuje naše telo.

Verím, že príbehy, o ktoré sa s vami podelím, vás povzbudia na tejto ceste a že z nich získate nielen základnú predstavu a hlbšie porozumenie, ale aj praktické rady, ako sa priblížiť k svojmu cieľu a stať sa (v tom najlepšom zmysle slova) tým naozaj významným dospelým v živote dieťaťa.

## **Je teraz ten pravý čas?**

Skôr ako sa spolu vydáme na túto cestu, rada by som počula vašu úprimnú odpoveď na otázku: Je teraz ten pravý čas pre vás?

Je toto tá správna chvíľa, aby sme sa spolu ponorili do príbehov na nasledujúcich stránkach?

## **Ako vám je?**

### **Ste hladní? Smädní? Unavení? Vyčerpaní?**

Na niektoré rozhovory treba nájsť ten pravý moment. Stará múdrosť vraví, že: „Všetko má svoj čas a svoju chvíľu každé úsilie pod nehom...“ Ak chce niekto so mnou prebrať niečo dôležité, nesmiem byť príliš unavená, hladná alebo myšlienkami niekde úplne inde a verím, že u vás to je podobné. Všetko *má svoj čas* – a len vy viete posúdiť, či je teraz ten pravý čas pre vás.

Iba vy viete, ako vám v tejto chvíli je. Ste vyčerpaní alebo je už neskoro a za sebou máte naozaj ťažký deň? Možno najlepšie, čo môžete v tejto chvíli urobiť *sami pre seba*, je dobre sa vyspať. To, čo vám chcem povedať, je *dôležité*, ale počká to, kým budete oddýchnutí, najedení a pripravení počúvať.

## **Krátky proces so škriatkom**

Väčšina z rodičov, pedagógov a odborných zamestnancov, ktorí sa na mňa za tie roky obrátili s prosbou o pomoc, dovtedy skúsili urobiť všetko, čo bolo v ich silách. Som presvedčená, že aj vy... No napriek tomu dôverne poznajú toho zlomyseľného škriatka, ktorý im pozerá cez plece a šepká do ucha „nie si dosť dobrý“, až pokým ich celkom nechromia výčitky svedomia z vlastnej nedokonalosti. Poznáte ho aj vy?

Túto knihu som napísala, aby som vám podala pomocnú ruku, dodala istotu a silu. Som na vašej strane a som aj na strane vašich detí! Preto, prosím, ak máte aj vy takéhoto pochybovačného škriatka, držte ho nakrátko a nedovoľte mu prekruťiť moje slová!

### **Podme do toho spolu**

Ak potrebujete, aby vás niekto podporil pri čítaní týchto stránok, pridajte sa k nám – k rodičom a tým, čo sa profesionálne venujú deťom (a mnohým, čo spadajú do oboch kategórií) na [www.groundedgrownups.com](http://www.groundedgrownups.com). Budem vás s radosťou sprevádzať na vašej ceste a deliť sa s vami o úprimné a skutočné príbehy tých, čo ňou už prešli.

Či už je ten správny čas pustiť sa do čítania týchto stránok, alebo nie, som v tom s vami. Ak je toto tá správna chvíľa – ste bdelí a pripravení na rozhovor nad šálkou niečoho dobrého –, môžeme začať. Zoznámim vás s Lisou.

**PRVÁ ČASŤ**

# **ČO SA V NÁS NAOZAJ DEJE?**

O sto rokov  
bude úplne jedno,  
aké som mal auto,  
v akom dome som býval,  
koľko peňazí som mal na účte  
či aké oblečenie som nosil,

**ALE**

svet môže byť lepším miestom,  
pretože som zmenil život  
jednému dieťaťu.

— Z BÁSNE „WITHIN MY POWER“  
OD FORESTA WITCRAFTA

## LISIN OBJAV

Volali ju „mama bosorka“, ale to nebolo to najhoršie. Oveľa viac ju bolelo, že jej dcéry – pre ktoré by urobila všetko na svete – sa so všetkými radosťami aj starosťami obracali na jej muža. *Od neho* chceli rozprávku na dobrú noc. *Pri ňom* chceli sedieť pri pozeraní televízora. *Jemu* rozprávali o tom, čo bolo v škole, a *od neho* chceli pusku na dobrú noc.

Vraj, čo ňa nezabije, to ňa posilní. Lisa si naozaj prešla peklom. Vybojovala svoju vlastnú svetovú vojnu a prežila. Podarilo sa jej vydržať tri roky hrozných útokov jej suseda a dokázala pred ním ochrániť aj svoje dcéry. Áno, nezabilo ju to – hoci mala na mále, keď jej do schránky vložil výbušninu. Necítila sa však silnejšia.

Sedela pri mne a celá sa triasla, pohľad upretý na zem a vždy keď sa pokúsila niečo povedať, ledva ju bolo počuť. Nechty ohryzené, bezmyšlienkovite vyhládzala trasúcimi sa rukami papierovú vreckovku a rozprávala, ako ju jej dcéry nepočúvajú, nemajú ju rady a nechcú byť s ňou.

Ako je to možné? Čím si to zaslúžila? Veď urobila všetko, čo bolo v jej silách pre ne, pre svoju rodinu. A bola na to po celé tie roky úplne sama. Žila, aby ich chránila. Z bytu odchádzala len vtedy, keď sused nebol doma. Keď ho počula cez stenu kašľať, zobrala dievčatá do zadnej izby a potichučky sa s nimi hrala. Ani nedýchala. Celé tri roky tajila dych – a zvládla to. Postarala sa o ne. Obetovala sa. Ochránila ich.

Teraz im už nič nehrozilo. Sused bol preč a ony v bezpečí. Ale niekam sa stratil aj ich vzťah... a to ju ničilo.

### **Je výnimkou, no aj jednou z nás...**

Našťastie to, čím si Lisa musela prejsť, sa nestáva často. Áno, na svete je mnoho rodičov, ktorí žijú a vychovávajú deti na miestach a v pomeroch, kde je každý deň bojom o prežitie. Ale je aj mnoho tých, ktorí žijú v relatívnom bezpečí. Nech už patríme do ktorejkoľvek kategórie, nech žijeme kdekoľvek

a v akejkoľvek situácii, Lisin príbeh je hlbokým ponaučením pre nás všetkých – pre rodičov, učiteľov aj tých, čo venujú svoj život deťom.

Keď sa pozrieme bližšie na to, čo sa udialo s Lisou a jej dcérami v mesiacoch po zatknutí ich suseda, môžeme z jej príbehu získať mnoho a možno sa aj stať lepšími dospelými pre deti vo svojom okolí.

Lisin príbeh sa tu nekončí. Avšak v tej chvíli naozaj nevedela, ako ďalej, ako zachrániť svoj vzťah s dcérami, pre ktoré dovtedy urobila maximum. Vedela, že dve staršie majú problémy v škole. Jedna potrebovala pomocť s čítaním, druhú trápili vzťahy s kamarátmi. Tak veľmi im chcela pomôcť, ale odmietali ju. Nedovolili jej, aby im pomohla, neprišli za ňou.

Prosím, nehodnoťme jej príbeh, hlavne keď poznáme len základné fakty. Skúsme radšej uznať, že urobila všetko, čo bolo v jej silách, a za okolností, ktoré si mnohí z nás nevedia ani predstaviť. Posunie nás to o krok bližšie k podstate tejto knihy a k objavu, ktorý Lisa urobila. Zistíme, ako umožniť deťom okolo nás naplno rozvinúť ich potenciál, nielen počas bežných dní, ale aj v kritických situáciách... a že to vôbec nie je také ťažké.

To, čo Lisa nakoniec objavila, nie je len ďalšia z rady výchovných metód, smerov či prístupov. Nie je to ani najnovšia stratégia sebaregulácie v triede. Poďme sa spolu pozrieť na skutočnosti, ktoré nám umožnia stať sa takými dospelými, akými sme vždy chceli byť: tými, ktorí zásadne a pozitívne vplývajú na životy detí vo svojom okolí.

## TYPICKÁ ODPOVEĎ

Nedávno ma pozvali do jednej veľkej základnej školy, aby som bola spolu s riaditeľom, so zástupcom riaditeľa a s predsedom správnej rady vo výberevej komisii počas pohovorov s novými učiteľmi. V ten deň som do školy prišla s hlavou plnou spomienok na časy, keď som sama bola na ich mieste. Potešilo ma, že tentoraz nebolo mojou úlohou len sedieť, pozorovať a dávať spätnú väzbu, ale smela som aj klásť otázky. Bolo to skvelé! Rada sa stretávam s novými ľuďmi, hľadám spoločné témy a pomáham im naplno sa prejavíť. A ešte radšej kladiem otázky na telo a objavujem to jedinečné v každom z nás.

Najzaujímavejší okamih nastal, keď zástupca učiteľov uchádzačom položil túto otázku: „Ak by niekto mohol stráviť vo vašej triede len desať minút, aký dojem by ste chceli v ňom zanechať?“

Dobrá otázka, však?

Tak si to skúsme...

Ak by som vám položila tú istú otázku – a namiesto triedy si môžete dosadiť svoju rodinu, kanceláriu alebo poradenskú miestnosť, skrátka, miesto, kde sa stretávate s deťmi – aká by bola vaša odpoveď? *Neobracajte stranu, kým ju nemáte premyslenú...*

Učitelia na tomto pohovore odpovedali podľa očakávaní – teda tak rozdielne, akí boli rozdielni oni sami. Jedno však spomenul každý z nich:

„Chcel by som, aby vedel, že keď bude potrebovať, môže sa na mňa obrátiť.“

Nebola to nijaká výnimočná odpoveď, nič, čím by uchádzač na seba upozornil a odlíšil sa od ostatných. Práve naopak – bolo to niečo, čo všetkých spájalo, akési univerzálne želanie. To ma upútalo. Už som ho totiž počula – od učiteľov, s ktorými som pracovala, od svojich spolužiakov z terapeutického výcviku a od mnohých rodičov na celom svete. Napríklad od...:

- ... náhradnej mamy v detskom domove v Maroku, ktorá dúfa, že sa jej jej „dcéra“ zverí so svojimi nočnými morami.
- ... otca, dnes už samoživiteľa, ktorý svojim synom často opakuje: „Čokoľvek vás bude trápiť, môžete mi o tom povedať.“
- ... úspešnej a uznávanej ženy a matky tínedžera, ktorá verí, že sa jej raz zdôverí a povie, čo ho v živote trápi.
- ... skupinky miestnych obyvateľov, ktorí večer čo večer stoja na rovnakom mieste na opustenom parkovisku v centre jedného brazílskeho mesta s vodou, liekmi a hrncami ryže a duseného mäsa pre deti z ulice, ktoré inak prespávajú v kartónových prístreškoch.

Chceme byť prístupní. Chceme, aby sa dieťa na nás s dôverou obrátilo, keď mu je ťažko, aby vedelo, že sme tu preňho, že ho podržíme. Aby neváhalo a prišlo. My všetci, ktorí deti vychovávame alebo sa o ne staráme, chceme, aby v kritickej chvíli neboli „na to samy“. Chceme, aby za nami prišli a aby sme im mohli podať pomocnú ruku a previesť ich spleťtými uličkami a zákutiami ich života. Chceme byť pre ne pozitívnym zdrojom, pomôcť im, mať s nimi blízky vzťah.

A je úplne jedno, akým jazykom hovoríme, v akej kultúre žijeme alebo kde sa nachádzame na spoločenskom či demografickom rebríčku – toto želanie máme spoločné so všetkými, ktorým záleží na ich deťoch... a aj s Lisou.

## NIE STE NA TO SAMI

Každý, kto má deti, vie, aké ťažké je niekedy byť rodičom. Ten, kto ich nemá, ale stretáva sa v rámci svojej práce s rodičmi alebo deťmi, má aspoň čiastočnú predstavu, aká náročná dokáže byť výchova – fyzicky, emocionálne, psychicky aj duchovne. Je to vlastne jediné povolanie, kde máte obrovskú zodpovednosť a môžete ovplyvniť život budúcich generácií a nepotrebuje naň nijakú kvalifikáciu či povinný výcvik.

Každý učiteľ alebo zamestnanec školy veľmi dobre vie, čo táto práca zahŕňa. Ten, kto nikdy nemal na starosti tridsať a viac detí v obmedzenom priestore šesť až sedem hodín deň čo deň, si to ani nevie predstaviť (a – úprimne – asi ani nechce!). Nijaké školenie vás nepripraví na psychické, fyzické a emocionálne vyčerpanie, ktoré vám hrozí, keď je vaším zamestnaním interakcia s tými najmenšími, ich rodičmi a kolegami. *A pri tom* všetkom máte ešte podávať pracovný výkon, plniť kritériá, dosahovať ciele a vyhovieť vonkajším kontrolám.

### Plniť si sny nie je len tak

Rodičia a všetci, čo sa profesionálne venujú deťom, majú teda spoločnú túžbu a spoločný sen – aby deti cítili ich podporu, rozvíjali sa a mali sa dobre, nech sa im už v živote prihodí čokoľvek. Ale povedzme si pravdu: bez ohľadu na to, akú úlohu zohrávame v živote detí, nie je každý deň sviatok a sled objatí, pochvál, úsmevov a diplomov. Sú aj ťažké chvíle. Ak nám záleží na deťoch, za ktoré sme zodpovední, cítime ten neustály tlak robiť všetko čo najlepšie – nie preto, že by sme mali alebo sa to od nás očakáva, ale preto, že chceme. Preto, lebo sú pre nás dôležité. Viem, asi sa občas cítite, že ste na to celkom sami, že samotný systém, ktorého ste súčasťou, sa viac pozerá na čísla ako na skutočných ľudí a ich životy, ale...

Prosím, nezabúdajte: nie ste v tom sami: *sú ľudia, ktorí vám chcú a vedia pomôcť!* Dokonca aj veda, často taká vzdialená od každodennej reality, nám

podáva pomocnú ruku. Možno ste už počuli o relatívne nedávnom a zásadnom prelome vo vedeckom pochopení neurovedy, neurofyziológie a neurofyziológie vzťahov?

Nie? A čo to vlastne znamená? Ako nám to pomôže v bežnom živote? V krátkosti – ak sa chcete stať tým prístupným dospelým pre svoje deti (či už ste rodičom, učiteľom, pedagogickým, alebo odborným zamestnancom), nemusíte už tápať v tme. Ak chcete ísť deťom pozitívnym príkladom a naozaj im pomôcť rozvinúť ich potenciál, nemusíte zvoliť cestu pokusov a omylov a dúfať, že všetko dobre dopadne. Nemusíte ani opakovať medzigeneračné vzorce. Nedávne vedecké objavy nám ukazujú cestu. Za jedno z nich vďačíme výnimočnému mužovi – Stephenovi Porgesovi.